

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

Distributed by the U. S. FOOD ADMINISTRATION
Henry B. Endicott, Food Administrator, Massachusetts.

TUNNETTEKO KAURAJAUHOJA?

Tiedätkö että kaurajauhot tekevät makioita putinkeja ja toisia hyviä ruokia?

Varmasti te tiedätte, että se on hyvä aamiairuoka, mutta se on vielä parempi kuin on laitettu puoliseksi eli iltaseksi. Se tekee

Erittäin hyviä putinkeja

Terveellistä leipää ja kakkuja

Sulavaa soppaa kylmänä päivänä

Paistettu astia puoliseksi lihan sijaan.

Kaurajauhojen keittämiseksi sekoittakaa $2\frac{1}{2}$ kupillista kauraryyniä (rolled oats) viiteen kuppiin kiehuva vettä, jossa on $2\frac{1}{2}$ teelusikallista suolaa. Keittäkää yksi tunti, eli yli yön kaksinkertaisessa kattilassa. Tämä riittää viidelle hengelle. Jos te tahdotte sen kahdelle aterialle, keittäkää kaksi kertaa enempi kuin tässä vaaditaan, niin säästätte aikaa ja polttoaineita.

KAURAJAUHO-PUTINKIA.

Koettakaa silloin kuin teillä on keveä puolinen tai iltanen.

Kaurajauho "Bettia" eli Ruskeaa putinkia.

2 kuppia keitettyjä kaurajauhoja	2 kuppia keitettyjä kaurajauhoja
4 omenaa leikattu pieniksi paloiksi	$\frac{1}{2}$ kuppia malassia
$\frac{1}{2}$ kuppia rusinoita	$\frac{1}{2}$ kuppia rusinoita.
$\frac{1}{2}$ kuppia sokeria	
$\frac{1}{4}$ teelusikallinen kaneelia	

Sekoittakaa ja paistakaa puoli tuntia. Tarjotkaa kuumana eli kylmänä. Vaikka minkälaisia kuivattuja eli tuoreita hedelmiä, taatelipähkinöitä (dates), eli jauhettuja maapähkinöitä (peanuts) voi käyttää omenain sijasta. Nämät riittää viidelle hengelle.

SKOTLANTILAISTA SOPPAA

Leivän ja päällyruuan kanssa tämä on kylliksi väliaikaiseksi ateriksi eli iltaseksi.

$2\frac{1}{2}$ varttia vettä	2 sipulia, viipaleiksi leikattu
$1\frac{1}{4}$ kuppia kauraryyniä	2 ruokalusikallista jauhoja
5 perunaa leikattu pieniksi paloiksi.	2 ruokalusikallista rasvaa.

Kiehuttakaa vesi ja lisätkää kaurajauhot, perunat ja sipulit, $\frac{1}{2}$ ruokalusikallista suoloja ja $\frac{1}{2}$ teelusikallista pippuria. Keittäkää puoli tuntia. Ruskeuttakaa jauhot rasvasas ja lisätkää soppaan. Keittäkää niin kauan, että se on paksua eli tiheää. Yksi kuppi tomaattia lisää makua. Riittää viidelle hengelle.

KAURAJAUHO-LEIPÄÄ.

On maukasta kaikkein aterian kanssa — koettakaa sitä.

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| 1 kuppi maitoa eli vettä | 2½ kuppia vehnä jauhoja |
| 1 teelusikallinen suolaa | ⅓ hiivaa eli jästiä. |
| 1 kuppi kauranryyniä | |

Korventakaa maito eli vesi, lisääkää suolaa ja kaatakaa kauraryynejä yli, jäädyttäkää puoli tuntia, lisääkää hiiva, joka on sekoitettu ¼ kupissa lämpöstä vettä, sitten vehnä jauhot. Leipokaa se ja antakaa uudelleen nousta pannussa niin kauan kuin se on kaksi kertaa suurempi. Paistakaa lämpöisessä uunissa 50 minuuttia. Tämä tekee yhden leivän, joka painaa 1¼ paunaa.

HÖYSTETTYÄ KAURAJAUHO-KEEKIÄ.

Teidän koko perheenne pitää näistä, ja nämä on helposti tehtyjä.

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 1½ kuppia jauhoja | ¼ teelusikallinen soodaa |
| ½ kuppia keitettyjä kauranryynejä | ½ teelusikallista "baking powderia" |
| ¼ kuppia sokeria | ½ teelusikallista kaneelia |
| ¼ kuppia rusinoita | 3 ruokalusikallista rasvaa. |
| ¼ kuppia malassia. | |

Antakaa malassin ja rasvan tulla kiehuvaaksi. Sekoittakaa kaikkein toisten aineitten kanssa. Paistakaa maffinsipannuissa 30 minuuttia. Tämä tekee 12 keekkiä.

Erittäin hyviä ja halpoja ovat nämät:

Skotlantilaisia kaurakorppuja

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| 2 kuppia kauraryyniä | 1½ ruokalusikallista rasvaa |
| ¼ kuppia maitoa | ¼ teelusikallista soodaa |
| ¼ kuppia malassia | 1 teelusikallinen suolaa |

Jauhakaa eli musertakaa ryynit ja sekoittakaa toisten aineitten kanssa. Leipokaa hienoksi ja leikatkaa nelikoiksi. Paistakaa 20 minuuttia kohtuullisesti lämpöisessä uunissa. Tekee kolme tusinaa korppuja.

Lihan asemasta keittääkää tämä herkku-ruoka perheellenne:

PAISTETTUJA KAURANRYYNIÄ JA PÄHKINÖITÄ.

- | | |
|--|----------------------------|
| 2 kuppia keitettyjä kauranryynejä | 1 teelusikallinen etikkaa |
| 1 kuppi muserrettuja maapähkinöitä (peanuts) | ¼ teelusikallinen pippuria |
| ½ kuppia maitoa | 2½ teelusikallista suoloja |

Sekoittakaa yhteen ja paistakaa rasvatussa pannussa 15 minuuttia. Tämä on kylliksi viidelle hengelle.

Kauraryynit ovat hyviä, helppoja, ravitsevia ruokia.

OATMEAL BREAD.

Is delicious with all meals—try it:

1 cup of milk or water	2½ cups wheat flour
1 teaspoon salt	⅓ yeast cake
1 cup rolled oats.	

Scald the liquid, add salt and pour over the oats, cool half an hour, add the yeast mixed with ¼ cup lukewarm water, and the flour. Knead and let rise until double the size. Knead again and let rise in the pan until the size is doubled. Bake in a moderate oven for 50 minutes. Makes one loaf weighing 1¼ lbs.

SPICED OATMEAL CAKES.

The whole family will like these, and they are easily made.

1½ cups flour	¼ teaspoon soda
½ cup cooked oatmeal	½ teaspoon baking powder
¼ cup sugar	½ teaspoon cinnamon
¼ cup raisins	3 tablespoons fat
¼ cup molasses.	

Heat the molasses and fat to boiling. Mix with all the other materials. Bake in muffin pans for 30 minutes. This makes 12 cakes.

Especially crisp and good as well as cheap are

SCOTCH OAT CRACKERS.

2 cups rolled oats	1½ tablespoons fat
¼ cup milk	¼ teaspoon soda
¼ cup molasses	1 teaspoon salt

Grind or crush the oats and mix with the other materials. Roll out in a thin sheet and cut in squares. Bake for 20 minutes in a moderate oven. Makes 3 dozen crackers.

Instead of meat, cook this appetizing dish for your family:

BAKED OATMEAL AND NUTS.

2 cups cooked oatmeal	1 teaspoon vinegar
1 cup crushed peanuts	¼ teaspoon pepper
½ cup milk	2½ teaspoons salt

Mix together and bake in a greased pan 15 minutes. This is enough for five people.

Oatmeal is a good, inexpensive, nutritious food.

DO YOU KNOW OATMEAL?

De you know that oatmeal makes delicious puddings and other good things?

Of course you know it is a good breakfast food, but it is even better fixed up for dinner or supper. It makes

Excellent Puddings

Wholesome Bread and Cookies

An Appetizing Soup for a Cold Day

A Baked Dish for Dinner in Place of Meat.

To cook oatmeal, stir slowly $2\frac{1}{2}$ cups of rolled oats into five cups of boiling water which has in it $2\frac{1}{2}$ teaspoons of salt. Cook for one hour or over night in a double boiler or fireless cooker. This will serve five people. If you want it for two meals, cook twice the amount to save time and fuel.

OATMEAL PUDDING.

Try one when you have a light dinner or supper.

Oatmeal Betty

or

Brown Pudding

2 cups cooked oatmeal

2 cups cooked oatmeal

4 apples cut up small

$\frac{1}{2}$ cup molasses

$\frac{1}{2}$ cup raisins

$\frac{1}{2}$ cup raisins

$\frac{1}{2}$ cup sugar

$\frac{1}{4}$ teaspoon cinnamon

Mix and bake for one-half hour. Serve hot or cold. Any dried or fresh fruits, dates, or ground peanuts may be used instead of apples. Either will serve five people.

SCOTCH SOUP.

With Bread and Dessert it is enough for lunch or supper.

$2\frac{1}{2}$ quarts water

2 onions, sliced

$1\frac{1}{4}$ cups rolled oats

2 tablespoons flour

5 potatoes cut in small pieces

2 tablespoons fat

Boil the water and add the oatmeal, potato, and onion, $\frac{1}{2}$ tablespoon of salt and $\frac{1}{2}$ teaspoon pepper. Cook for one-half hour. Brown the flour with the fat and add to the soup. Cook until thick. One cup of tomato adds to the flavor. Serves five people.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

U. S. Food Administration, Washington, D. C.

United States Food Leaflet No. 6.